

群Sing會

2015群聯電子中秋歌唱大賽



群聯·人
People Magazine



收藏·家

Collection
Home



06 | 2016 Nov.
www.phison.com

Message from Chairman
董事長的話
給群聯人的一封信 — 01

Special Columne
主題專欄
Collection·Home 收藏·家 — 07

PHISON's Happiness
幸福群聯
手藝滿分DIY手作講座&威士忌酒類座談會 — 03
中秋歌唱大賽群Sing會 發掘群聯好聲音 — 04

We're Together
這群人聯在一起
蕭泰然紀念音樂會~福爾摩沙之夢欣賞心得 — 10
《北京遇上西雅圖之不二情書》 電影心得 — 11
《我在黑道學會的88堂商管課》 讀後感 — 13

Snap Shots of Club
社團剪影
群聯羽球社 — 23

Follow Fun
旅行趣
關東輕旅行 速寫日與夜 — 27



Contents 目錄

- 01 | 董事長的話／MESSAGE FROM CHAIRMAN
給群聯人的一封信
- 03 | 幸福群聯／PHISON's Happiness
手藝滿分DIY手作講座&威士忌酒類座談會
中秋歌唱大賽群Sing會 發掘群聯好聲音
- 07 | 主題專欄／Special Columne
Collection · Home
收藏 · 家
- 10 | 這群人聯在一起／We're Together
蕭泰然紀念音樂會～福爾摩沙之夢 欣賞心得
《北京遇上西雅圖之不二情書》 電影心得
《我在黑道學會的88堂商管課》 讀後感
- 15 | 開心農場農趣多／Happy Farm
果樹排排站 群聯自產水果你吃過幾種？
- 17 | 職場充電 GO！GO！GO！／Career Information
外國專業人才來台工作許可、居留大小事
- 19 | 健康補給站／Health Information
避免「筋膜疼痛症候群」上身 自助擺平痠痛方法大公開
- 23 | 社團剪影／Snap Shots of Club
群聯羽球社
- 25 | 美食召集令／Mind Blowing Food
美食召集令
- 27 | 旅行趣／Follow Fun
關東輕旅行 速寫日與夜
- 30 | 寶貝遊樂園／Hello Baby
可愛寶貝大集合
- 31 | 進擊的毛小孩／Furkids Paradise
毛小孩們來了！

創辦人：潘健成
發行人：蔡振豪
總編輯：沈安柔
編輯委員：張之榮、林冠辰
編輯顧問：劉秀琴、范詩秦
發行單位：群聯電子股份有限公司職工福利委員會
地址：35058苗栗縣竹南鎮群義路二號
電話：(037) 586-896
設計印刷：Living & Design 住宅美學·MGO圖祥大眾傳播有限公司



特約廠商查詢系統



福委會FACEBOOK



十五年來的努力 只因毅力與堅定的信念
沒有捨棄的意念 只有更努力前進的動力
沒有做不完的事 只有負不完的責任重擔
沒有做不成的生意 只有賺不賺錢的默契
沒有不能面對的現實 只有更美好的明天
沒有不能接受的殘酷 只有更堅強地面對
沒有任何事情可絆倒 只有自己爭不爭氣
沒有不能收割的稻子 只有耐心等候成果
群聯今日的每一步路 只為那更好的將來

Message From Chairman

給群聯人的一封信

2016年8月5日，一如往常般的週五工作天，正常上下班的大家並不知當天公司裡來了許多檢調單位的相關人員，正在到處搜查文件與相關資料。正當你們認真埋首於工作的同時，為了配合檢調單位，我與幾位主管同仁正遭受調查。

事情發生的那幾天，供應商、客戶皆陸續 E-mail 表達對群聯的支持，我們的好夥伴貴人Toshiba說了 “We Trust You”，Kingston孫大衛先生與潤泰集團尹衍樑董事長，不僅親自來電關心，還表示無論如何都會與群聯共進退，相信我們，並力挺群聯到底。

國內外客人更對我們不離不棄，預先將Q4訂單下過來以表示支持，不但沒有遺棄我們，反而堅持與我們並肩作戰，在此，我真得要謝謝各位廠商、夥伴與客人們一路相挺。

雖然股票跌停了兩天，但我們8月與9月份的業績已經超出以往的紀錄，只要努力做出好成績來證明公司的營運並沒有觸法，每一分每一毛都是踏踏實實地賺，是大家認真努力得到的成果，我相信，這次的風波很快就會過去。

十五年來，我所做的一切皆以公司利益為第一目標，不論是對供應商、廠商或尊貴的客人，均以合作夥伴的關係來維繫，朝著研發創新、提高競爭力，並藉此創造雙贏的方向前進，互相獲利、互相關照。十五年來，這樣的經營理念一直未曾改變，我用盡自身的力量，並無它求，只期望能將群聯永續經營好，使大家的奮鬥與努力不白費。

如同我在記者會上所言，群聯絕對沒有做假帳。

我可以以生命保證個人沒有圖利一分錢。這一切的動機皆是為公司著想，所有布局都是為了長期發展做考量。雖然方法可能踩到紅線，但請相信我，相信我們的專業團隊，此事絕對不會對公司營運造成任何的影響。

記憶體產業變化極大，經營上確實需要做一些布局，而布局的過程，或許踩到了法規的紅線，但絕對沒有任何圖利個人的事情。我過去不懂這些事，但現在發生就會坦然面對，我用生命做保證，這些群聯人一起努力賺來的錢，我絕對沒有拿走任何一分一毫。

有關檢舉交易均屬確實，貨物與款項均有交付與支付，這個部分的相關資料均會提供給司法單位，以釐清事實。我絕對會全力配合檢調單位的調查，以釐清相關法律責任，絕對不會因此而損及群聯人與股東們的權益。

今日的群聯，因有你們（群聯人）的堅持與守護而更美好，群聯人雖沒有破表的智商，個個亦不是專利高手或天生英才，但我們會憑著專屬於我們的拚勁與傻勁堅持到底，群立群策，認真努力地堅守自己的崗位，專注於工作，以替公司爭取更多利潤為工作的基本目標。

從五位創辦人的堅持到一千人的努力，大家朝著技術創新，創造更多元化的產品而不斷前進，有你們一同攜手面對，我相信群聯電子的未來指日可待。

今日的群聯，因你們（群聯人）而驕傲，謝謝大家相信我，相信我們的專業團隊，我們一起攜手面對，一起創造更美好的將來，打造一個記憶體產業市場的梦想王國！

潘健成

DIY&Whisky

手藝滿分DIY手作講座&威士忌酒類座談會

文／總務部 沈安柔

榮獲大家最想參與的講座類型前兩名！最終從眾多選項中脫穎而出的DIY手作與品酒主題講座，今年在同仁的矚目之下再度登場囉！今年福委會又將帶給群聯電子的同仁什麼樣的精彩活動？就讓我們一起重回現場！



3

三種作品任您挑 DIY手作滿足您的喜好

有鑑於上一年度舉辦的DIY手作講座報名狀況實在太過熱烈，今年福委會為回應同仁的期望，再度用心策畫了內容更加豐富的活動！不僅上限人數比去年增加，更提供截然不同的三種作品任同仁挑選，消息一出，果然再度吸引了踴躍的報名人潮！

講座活動當天，老師用心準備了三項作品的教學PPT，並且逐一解說，幫助同仁在最短時間內瞭解到縫製作品的方法以及小訣竅。明明作品是需要費時甚久來進行縫製的抱枕，但在活動結束前居然就已經有同仁很厲害地完成了作品，只能說群聯實在是臥虎藏龍！而尚未完成作品的同仁，則也都在活動中充分享受到了手作的樂趣。

此外，對現場許多同仁而言，此次活動都是自小時候的家政課後，第一次再度有機會嘗試這種需要細心與耐性，一針一線均絲毫馬虎不得的作業，此次參與講座不僅充滿挑戰性，更獲得了滿滿的成就感哦！

1. 老師細心地講解三項作品的縫製小訣竅。2. 現場同仁參與踴躍，座無虛席！3. 本次製作作品：黑白豬、小小兵、奶油獅。



緩慢美學 優雅品酒之夜

還記得去年曾經受邀前來公司演講，並且大受同仁歡迎的威士忌達人林一峰老師嗎？今年，福委會再度有幸邀請到林一峰老師前來演講，而且，今年老師還出版了一本精彩無比的新書《尋找屬於自己的12使徒：因威士忌而美好的探索之旅》哦！同仁有幸在第一時間聆聽老師的分享以及參與現場簽書活動，實在是太幸運了！

有別於全年的演講，今年的威士忌講座活動重點擺在「品酒」這個主題上，穿插其中為大家講述的那些關於威士忌的點滴，則是為這場盛會更加增色！

講座進行到品酒環節，同仁現場跟隨林一峰老師品味其推薦的三款威士忌，身著黑色襯衫的侍者穿梭在座位席間，為同仁送上盛放美麗酒液的透明酒杯，瞬間，現場充滿芬芳四溢的酒香。一場美好的品酒盛會，在大家的笑語之中愉悅地進行著，就連时光的流淌，也似乎變得緩慢，同仁們也都藉此機會，充分享受了品酒的樂趣。

講座結束之後，是林一峰老師的新書簽名會，事前早已訂購新書的同仁，無不把握這珍貴的交流時間和講師談話合影，在眾人滿足的笑顏中，活動圓滿落幕，相信這一夜，對所有人來說都會是如同威士忌酒般閃耀的回憶。

1. 講座活動後的新書簽名會，講師親切地與同仁談話。2. 同仁一邊品酒一邊聆聽講師的介紹。3. 林一峰老師新書：《尋找屬於自己的12使徒：因威士忌而美好的探索之旅》。4. 現場工作人員正在準備酒品。

Singing Competition

中秋歌唱大賽群Sing會 發掘群聯好聲音

文 / 總務部 沈安柔

網羅喜歡唱歌、有才藝、熱愛表演的人才，今年的群聯中秋晚會，歌聲嘹亮！



不畏風雨，中秋歌唱大賽群Sing會在眾粉絲團的熱情歡呼聲中熱鬧開唱囉！今年，在這月圓人團圓的佳節裡，就邀請大家一同來到群Sing會，聆聽欣賞同仁的天籟美聲，發掘群聯好聲音！

此次為使歌唱大賽更具專業水準與競爭氣氛，正式比賽之前，福委會可是挖空了心思盡心籌畫，除特地邀請擁有豐富指導經驗的陳俊佑老師前來廠內為大家進行賽前培訓，依照參賽者的音色特質給予建議，為所有人挑選最適合的參賽歌曲，宣傳活動更是毫不馬虎，精心為所有人均拍攝了專屬的宣傳影片以及照片。

1. 熱情啦啦隊不僅給予參賽者十足鼓勵與勇氣，更迅速炒熱現場氣氛！2. 3. 4. 5. 正式登場之際選手紛紛大變身！舞台效果十足！



而為求當天有更好的表現，參賽選手們無不卯足了勁全力準備，除了事前努力練習並認真參與活動當天的彩排之外，正式登場時更紛紛大變身！換上了效果十足的舞台打扮。頭飾、道具、亮片外套 …… 一應俱全！再帶上Dancer舞群，瞬間炒熱現場氣氛！深具實力的現場演唱，亦讓現場觀眾聽得如癡如醉，連特地自日本遠道而來擔任評審老師的群聯貴賓們，都對大家表示了高度肯定。

歌唱大賽進行到尾聲，意外迎來了兩位實力強大的踢館魔王，兩人不僅為大家獻上了優美的歌聲，更藉此機會，以員工的角度說出了對公司的打氣與鼓勵，深深感動了在場的所有人。

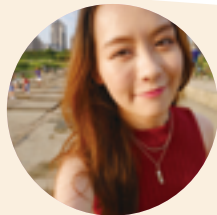
活動在溫馨的氣氛中畫下完美句點，恭喜所有得名的優秀同仁。期待在日後的歌唱大賽裡，可以再認識更多的群聯好聲音！

1.2. 熱情啦啦隊不僅給予參賽者十足鼓勵與勇氣，更迅速炒熱現場氣氛！3. 恭喜所有得獎的參賽者！4. 實力強大的踢館魔王，娓娓道出的故事感動所有人。

Collection · Home

收藏 · 家

一個人的生活品味，可從許多方面突顯出來，飲食、談吐、態度、衣著、喜好，甚至是交通工具，因為有這些與眾不同的細節與收藏，最終才組合出了每一個獨一無二的自我。而每每回到家中，品味自己的收藏，總能洗脫生活煩憂，重新獲得滿滿能量。對您而言，是否也有這樣一項令您與眾不同的收藏呢？在本刊物裡，就讓我們邀請群聯人們一起來大方分享。



收藏品：
貓咪周邊

張倚瑄／資訊部

身為專業貓奴，每當看到貓的周邊商品都很容易失控！圖中的貓頭抱枕我就不小心捕獲一組回家，還推坑同事一起，於是就有了這座貓頭山（笑），除此之外，辦公桌上也擺滿了各地的貓扭蛋，疲憊時只要看著他們就會感到十分療癒呢！如果大家看到有趣的貓物，歡迎通報我或是揪我一起捕哦 :D



沈安柔／總務部

經常有人覺得收藏紙膠帶難以想像，明明一捲就可以用到天荒地老，更何況是幾十捲。但其實對我們這些愛好者來說，收藏紙膠帶就像收藏郵票一樣，實用性僅是其次，透過入手各種設計獨特的限定版自娛娛人，才是紙膠帶的價值與魅力所在。收藏品中最令我喜歡的是mt台灣限定款『珍珠奶茶』，以及七公尺圖案不重複的『台灣散步』。另外還有之前親自前往東京車站旁的郵局所購得的『東京車站建站100週年』紀念款，以及星巴克門市開幕時的限定紙膠帶，也極具收藏價值。

（附註：耶誕節前夕使用紙膠帶在牆面直接貼出耶誕樹，經濟實惠又美觀！）



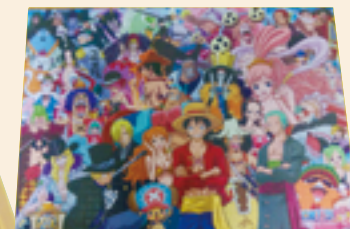
收藏品：
紙膠帶



收藏品：
海賊王
周邊

高立煒／研發五處系統應用部

海賊王是家喻戶曉的漫畫，這部漫畫不只傳達親情，友情還有闡述著即使是懷抱著小小的夢想也該相信自己能去完成它；常常我們會因為忙碌的生活而侵蝕了我們的時間與夢想，但海賊王讓我心中始終保持著那份要達成夢想的衝勁。收藏的東西有拼圖/明信片/馬克杯/毛巾，歡迎海賊同好可以一起跟我討論交換心得喔^_^



張芝榮／系統十部

每個男孩心中都有個夢想，就是要成為鋼彈駕駛員；長大後發現沒辦法達成，那就來收集模型吧！收藏是講究情感的，真正陪伴童年的模型，每每拿起賞玩時，那兒時記趣就會湧上心頭。

收藏品：
鋼彈模型





陳秉正／系統十部

黑膠唱片是直接以類比的方式輸出聲音，所以音質會比一般數位音訊轉成類比還要好，缺點是黑膠單面只能錄製25分鐘，即使是雙面也只有50分，這堆唱片中個人最喜歡的是魯賓斯坦演奏蕭邦的曲子，原始有6片，收錄部分蕭邦夜曲與華爾滋的樂章，但是有兩片遺失，買到時只有4片和原文介紹書。

哈蘇500C/M，錄萊SL66，萊卡M6是我收藏中最喜歡的三台相機，其中又以哈蘇500C/M最經典，1969年阿波羅11號登月時攜帶的相機就是哈蘇，返航時會被拋棄，至今已有12部哈蘇在月球上了，這些古典工藝的大成絲毫不輸現代相機，不用任何一顆電池，可以做到跟現代相機一模一樣的事，任何快門速度，甚至倒數計時器都可以用機械構造達成，是這些古董相機的迷人處。



謝芷瑜／系統一部

不知不覺，喜歡上哆啦A夢已經13年了，隨著收藏品日漸增加，絨毛玩偶、玩具、公仔、各式周邊，也將家裡的幾個角落都擺得滿滿的。這些哆啦A夢對我而言不僅充滿回憶，同時也象徵著兒時的赤子之心。無論到了幾歲，在心底似乎總能找到一隻可愛的藍色機器貓，給予我最真誠的鼓勵，幫我實現所有的願望。



Music Commentary： Tyzen Hsiao Memorial Concert

蕭泰然紀念音樂會～福爾摩沙之夢 欣賞心得

文 | 劉祐銜 / 智權室

蕭泰然（1938-2015），是一位集鋼琴家、指揮家以及作曲家於一身的偉大台灣音樂家，一生致力於將台灣音樂結合西方手法來詮釋，在世界樂壇被譽為台灣的拉赫曼尼諾夫——最後的浪漫主義鋼琴詩人。

這場音樂會是自2015年初蕭老師過世之後，第一次演出他媲美威爾第安魂曲的「啊～福爾摩沙—為殉難者的鎮魂曲」。姑且不論安魂曲到底是安已故者還是在世者的魂，在蕭老師離開我們一年之後，台灣也與一年前相比有著天翻地覆的變化，藉由此首來撫慰在世者以及悼念蕭老師是再適合不過了。

音樂會的下半場是整場的重點，首先演出的是「嘿通嫌台灣」。簡單重複的旋律，意境深厚的歌詞，在在呼喚著台灣人，愛惜這塊豐饒的土地，用心努力奉獻，幸福是不會輸給任何人的。

接著是「點心擔」，這是首小巧的曲子，裡面巧妙的鋪陳楊桃湯、冬瓜茶新竹貢丸、彰化肉圓、老鼠麵、台中鵝仔肉、台南擔仔麵、高雄海鮮、屏東碗粿等台灣小吃對比西方的可樂汽水的味道可真是「天差地」！聽著聽著口水都要流下來了，台灣真是個美食的天堂！

重頭戲上場，為殉難者的鎮魂曲，這是一首由一首序曲搭配四個合唱曲的大型交響樂。第二樂章「記憶恰感念」有貝多芬第七號交響曲第二樂章的送葬進行曲的味道，不悲不亢，堅定的唱出「咱欲為每一位受難者雕刻一座紀念碑，咱欲為每一位受難者起造一座花園」來緬懷這些烈士們。第三樂章「走找光明路」敘述著台灣要往前尋找光明的大道，切莫再自怨自艾地僅是唱著哭調仔，「舉頭看藍天，找尋光明路」！第四樂章，也是我最喜歡的樂章「美麗的國度」，前中後三段的精巧變化鋪陳讓這整首鎮魂曲有著畫龍點睛、一槌定音的效果。本曲一開頭就唱出：「美麗的國度是咱永遠的愛，美麗的國度藏佇咱心內；樹葉編

織新國旗，花蕊畫出新國徽，鳥聲唱出新國歌」，在在挑撥著台灣人內心最深沉的悸動，搭配著氣勢磅礴，和聲優美的管弦樂以及以戴怡音老師為首的台北當代合唱團，蕭老師果然厲害！令人不禁一邊聽一邊止不住地流淚！

最後是安可曲，一樣是由蕭老師所譜曲的「台灣翠青」，當那美麗又飽滿的第一個和聲響起，整個心靈就如同被母親溫柔地撫摸額頭般地安心，台灣翠青的歌詞如下：

（地理）太平洋西南海邊 （環境）美麗島台灣翠青
（歷史）早前受外邦統治 （建國）建國今在出頭天
（憲法）共和國憲法的基礎 （國民）四族群平等 相協助
（國際）人類文化 世界和平（角色）國民向前 貢獻才能

蕭老師以及作詞者鄭兒玉在這簡單的幾句話、幾個和絃之間就把台灣的過去、現在以及未來都提示清楚了，樂曲的進行有蕭老師一貫地走向光明未來的風格，非常的激勵人心，讓人充滿了向前的力量，推薦大家都去google這首台灣翠青來聽唷！



Movie Review：Book of Love

茫茫人海的唯一慰藉是來自異國的情書

《北京遇上西雅圖之不二情書》電影心得

文 | 黃聖凱 / 產品專案管理二部

身邊有同事和朋友，但最懂自己的是遠在他鄉、素未謀面的陌生人，藉由手寫信聯繫著彼此 … …

【無可替代的手寫情書】

那時沒有一秒鐘就可以到達的電郵，等一封信，漫長得如同一生，但是慢一點，才能寫出優雅浪漫的話語，慢一點，才能仔細尋覓盼望的愛情。

重讀你的信，讓我才覺得，這夜沒那麼長了。現在我是多麼想日子，能從收到你第一封信那時候開始。

《查令十字路84號》是不少愛書人心中的聖經，在紐約的 Helen Hanff 委託倫敦書店的老闆 Frank Doel 代為找書，透過信件往返維繫友情，整整二十年都沒有見過面，而在本部電影作品之中，焦姣和 Daniel 同樣靠著一封又一封的信，支撐彼此度過人生的困境——這是 email 始終無法和手寫信相比的：

少了等待，沒有親手放進郵筒和在家苦苦等候，比較不會珍惜這份感情

少了獨特，沒有為妳而寫的不可替代性，相同的 email 可以寄給很多人

少了心意，沒有下筆前琢磨再三的思量，甚至完成草稿再謄到信紙

少了溫度，沒有親自挑選信封和信紙的過程，僅僅是冷冰冰的電子格式

少了回憶，沒有收藏和重讀過往信件的機會，每一封信就像一個小禮物

更別提即時通訊軟體 LINE，隨時能傳訊，大家都用類似的貼圖，還能知道對方看了沒有，愛情釀的酒需要時間才能品嚐箇中美好、猜測對方何時收到信、揣摩對方回信的心情，可惜科技的進步讓這一切不復存在。

【鍥而不捨的愛情追求】

因為深愛太傷人了，毫無保留地把心放出去，就害怕有一天，得自己一個人療傷。

可要是不再試，你又怎麼知道那個人是不是最對的。

Daniel和焦姣面對愛情的態度截然不同，前者形容自己像仙人掌，從來沒有人能觸碰到內心深處；後者把自己比喻成海鷗，就算俯衝飛進海中捕食一無所獲，仍然會想再試一次。

不斷認識新對象、一再自我介紹、重複講過無數次的笑話，是很累的過程，最慘的是每一段沒有修成正果的愛情，都會讓自己受傷，沒人知道失戀的恢復期需要多久。往正面思考的話，「愛情學」這堂課程，只要你還有勇氣重修，就一定有通過的一天，而且每次被當掉，就能體認到本身的個性或態度還有哪邊需要修正，下一次坐在課堂上修課時，就是更為成熟的自己。

【自己獨活的另類體貼】

我先走的話，妳一個人我不放心。我脾氣不好，妳要是到了那邊，願意的話，就等一等我。如果妳不願意，妳就找一個脾氣比我好的。

老爺爺和老奶奶的愛情也很感人，當年因戰爭逃難沒錢舉辦婚禮，過了七十年才在美國補辦。爺爺說出結婚誓言時沒有準備鑽戒或鮮花，只有真誠地說出自己最擔心的事，怕愛哭、膽子小、身體不好的老伴一個人日子過不好，寧願自己一邊傷心一邊活著。

另一半的過去我們來不及參與，未來更沒有人知道誰會先離開人世，能把握的就是在一起的時間而已。約會時，能不能不滑手機，多看對方幾眼？分開的時候，能不能不要急著走，多給一個擁抱或微笑？不要等到來不及的那一天，在病床上遺憾還有許多事情沒有做。

【活出自我的充實人生】

人生而孤獨，這就是世界…世界上有我沒我，不會有什麼不同。

Daniel 不相信真愛，也不明白活在世上有什麼意義。其實追尋愛情以失敗收場，不用覺得自己一無是處，一個人和兩個人都有各自的好處和不便，最重要的是，無論單身或交往中，要記得把自己先活好，不要去等對方填補自己的空缺，更不能光想著依賴另一半。

也許你的存在對世界沒有影響，可是每個人被生下來，除了外貌和家庭無從選擇，面對人生的態度決定以你為名的水彩畫有多精彩。首先要找出屬於自己的天命或使命，亦即這輩子想完成的夢想，接下來要努力去實踐，或者在過程之中變成更好的自己。

【向死而生的無畏氣】

暗透了才能看見星光，向死而生。

每當焦姣以為狀況已經夠糟時，總有更慘的事會發生，自我了斷或許是一種選擇，然而如果連自殺都不怕的話，還有什麼解決不了的困難呢？勇氣永遠在自己身上，只是忘記把它找回來。跌落谷底的同时，就是緩緩上升的開始，因此不要太早放棄，總是會等到雨過天晴的那一天。

【無家可歸的異鄉生活】

人在哪兒，家在哪兒。人不在了，家在心裡。

Daniel 被父母送來美國念書，之後雙親離異加上距離遙遠，從此沒有再回中國。一個回不去的家，等於也沒有家了。他一方面更加獨立自主，另一方面覺得沒有必要租或買房子，反正每晚帶著家當，輪流到沒賣出的預售屋打地鋪。免不了會難過的就是逢年過節，大家熱熱鬧鬧跟家人團聚時，獨自逃往偏僻的景點，不要讓回憶浮上心頭。

電影中還有另一位小留學生的故事，也提醒我們把孩子送到國外念書前可以多想一下。這是你替兒女所做的生涯規劃？還是他們自己的夢想？為了更有出路的前途，犧牲親情的陪伴值得嗎？孩子會珍惜父母的辛苦錢嗎？或是仗著無限金援，吃好住好盡量瞎拼呢？會不會等兒女年紀再大一點，真的想出國深造時，靠他們的能力圓夢更好一點呢？

【北京遇上西雅圖之不二情書】

電影還有第一集，唯一的相同點是男女主角，故事完全不同。另外，看完電影我又重讀一次《查令十字路84號》，2016年是作者Helen Hanff的百年誕辰，導演薛曉路特地用此片跟她致敬，有興趣的人別忘了閱讀此書，相信會有更多感動。



About 電影資訊

北京遇上西雅圖之不二情書 (Book of Love)

作者：賈德·戴蒙 (Jared Diamond)

導演：薛曉路

主演：湯唯、吳秀波、Ben Wilkinson、Nesta Cooper、Voytek Skrzeta

劇情簡介

焦姣十五歲跟父親移居澳門，以賭場為家，老是因欠下賭債被逼得四處搬家；Daniel十四歲就被父母送到國外，在洛杉磯當房地產經紀人，經濟上不虞匱乏。兩人的共同點就是內心的寂寞，某一天一本古書《查令十字路84號》開啓成為筆友的緣分，找到傾訴心事的對象 … …

版權所有 / 陳淑芬 (插畫家)

Book Review

「見龍在田，利見大人。」

《我在黑道學會的88堂商管課》讀後感

文 | 黃子齊 / 系統三部

有段故事是這樣開始的「Only thing I told you tonight that's true is that you shouldn't trust anyone in here」——這是一段來自美國影集 *Suits*（譯：訴訟雙雄）監獄場景的對話，男主角進入牢房當天遭受陷害而收到的唯一警訊。

《我在黑道學會的88堂商管課》是一本陳述手法較為特別的商業類書籍，書中透過88則「小品」帶出這輩子在江湖中遊走的各種眉角；適時的謙遜、低調行事，又能保有自身的侵略本性，將自身在街頭慣用的惡霸手法，換成磐石般堅定且充滿領袖魅力的商業行為。簡而言之，這些都是為了吻合環境所需的求生本能而存在的特質。

為了加深我們對於新鮮事物的體悟，往往得以透過相似的片段或場景，讓自身容易引起共鳴，這也是我以美國影集片段當開頭的原因之一；該劇主要描述著一群努力成為事務所合夥人的故事，總因自身理想和反差性格而有所衝突並視對方為敵人，但最終發現彼此就是家人般的存在，透過各種事件的穿插，即便因罪進入監獄仍不背棄對彼此的信任。如同作者於本書開頭便率先提到，即便當初在牢中已然脫離黑手黨，但仍真心對待之前所有共事的「同僚」，本書並非揭露任何犯罪行為，僅是強調黑手黨那貨真價實的商業敏銳度。

「三個人可以保守住一個秘密，前提是其中兩個人死了：信任。」

這句標語就掛在路易斯安那黑道老大卡洛斯·馬賽羅辦公室門外，旨意在讓大家知曉信任的重要性，書中這樣描述著。當然，相對於上述影集的故事則是相當諷刺，但卻符合大眾對於黑道份子的普遍印象，我們往往認為大多數的黑道份子屬於自私自利的一群人，僅僅為了個人利益而行事，而黑道火併中殺人滅口除了鬥爭之外，往往也是為了徹底封口；也因此，黑手黨成員會緊緊抓住值得證明信任的人，甚至得以忽略此人犯下的其他過錯。

股神巴菲特不僅是當代最偉大的投資者之一，也可以說是商業經營的高道德標準典範。投資者們不僅是信賴巴菲特對於波克夏控股公司每年雙位數的獲利成長，更對他的人格操守充滿信心。即便如此，數年前美、澳政府對他展開搜查，波克夏的股價馬上下挫高達八個百分點。知名信用評等公司 Fitch，當時甚至一度將波克夏的信用評等自原先的「穩定」（stable），降為「不佳」（negative）。此外，名噪一時的巴菲特第一接班人蘇克（David Sokol）涉內線交易也是嚴重打亂巴菲特接班布局。「以往像騎士一樣神聖不可侵犯的巴菲特被拉下馬來」——《經濟學人》曾經如此形容被紐約州檢察長史匹澤約談了五個小時的巴菲特所面臨的信任危機。

而現今最普遍的問題便是信任危機。不論在企業、政治、社會都已經進入一個「相互猜忌」的時代；每件值得稱許的美事背後都必有陰暗動機、每句美言事後都成了得以嘲諷的話題；一旦在每個人心中、每件美好事物都值得再

三懷疑，那麼，即便是好事依舊容易遭受吹毛求疵，壞事反倒容易被合理化甚至指鹿為馬。因為我們不再對真相感到熱情，我們只希冀一個簡單的說法；如此的處理態度相應到商業領域，能有什麼競爭力可言？

相反地，黑手黨對於利益的處分態度是相當清晰明瞭的，書中亦特地使用三個層級 {小弟〈員工〉、堂主〈中階主管〉、老大〈老闆〉} 來帶出黑道中所蘊含的企業經營之道。每一個組織都是一個有機的運作體，每一個階層都與其它階層有交流和協作的機會。過程勢必以效率和精確達到目標為主，因此「使命感」乃是貫徹其中的經營之道。黑道老大往往會對每一個想用「這不是我的錯」為藉口的人送出清楚的訊息：在一間經營有道的公司，在一位犀利的主管下行事，你必須清楚認知到，每一件事情都是你的責任。

也因此商界之中，要能夠在不同階層中了解各部門運作，進而提高行事效率，往往需要一名優秀的顧問，一位你深信能夠給你穩當建議的人。這個人應當為你的成就助力，但必須遠離你的業務之外，才得以在當今社會如此快速成長的規模共享經濟範疇中，看清事情發展的脈絡同時說出真相。不論是配偶、手足、名師等等，你可以挑選任何一位你渴望的夥伴，而牽涉其中能夠支持如此條件同時不可或缺的因素為何？關鍵便是人與人相處之中最可貴的——信任。

要值得被信賴，前提是你必須注意為誰效忠。

作者在書中曾提到：「在獄中，我體會到犯罪是錯的。當然，人生很難，為了過日子我們不得不向現實低頭，但我無權去折磨別人。我決定要改變我的人生。」作者自此開始他的竹簡生涯，途中亦開始精研法律，甚至還為自己上訴辯護，爭取到縮短刑期而提前出獄；作者也將自身的黑道生涯寫成回憶錄，藉由生涯所見所聞、所知所學來鼓勵各位讀者，藉由閱讀書本帶來的影響力，為他人帶來改變的力量。

轉念之間，你就比同儕甚至是競爭者多了更多優勢，這些過往生活經歷正是通往成功的孵化器，這種信念更得以發展出一種消弭障礙的本事。「現在沒有阿爾卑斯山」——這是拿破崙征服義大利途中最大的障礙，如今，一切都不再是問題了。本書的目的旨在讓大家理解「作者的事業」當中優良的特質，希望大家都能在閱讀後有所收穫，進而讓「他們的事業」變成「我們的事業」。



About 書籍資訊

我在黑道學會的88堂商管課

作者：路易斯·費倫特（Louis Ferrante）

譯者：吳書榆

出版社：三采

內容簡介：

黑道幫派，是歷史最悠久的企業，他們以獲利為目標，不受景氣影響，屹立不搖，這些都有賴組織內各司其職，精實的菁英體系，從小弟到老大，他們到底分別掌握了哪些做事原則？

Fruit Trees Special

果樹排排站 群聯自產水果你吃過幾種？

文 / 總務部 沈安柔

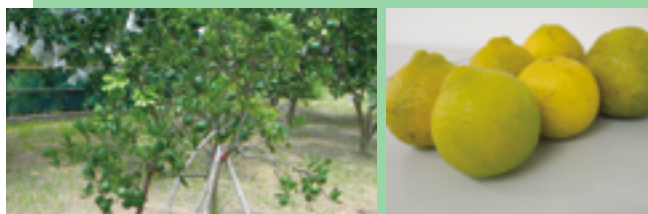
每當農場收成，總務部總會發信通知大家登記領菜，不過除了新鮮蔬菜之外，相信大家應該也都有發現，公司農場還種了非常多的水果，雖然產量不及蔬菜，但也一樣栽培有成，得以和全體同仁分享哦！

本次農場專欄，就帶領大家一同來盤點那些年，農場曾經種過的水果！

產量豐碩篇：

以下幾樣水果因為產量豐碩，採收後都有發放給全體同仁品嚐哦！快來算算你拿過幾種？

三寶柑



柚子



香蕉



金桔



檸檬



柳丁



桑葚



香瓜



殘酷限量篇：

不同於產量豐碩篇，殘酷限量篇所介紹的都是農場試栽培的水果，最後因產量過於稀少或是蟲害，經評估決議不再栽種。只有正好在限量水果熟成之際前往農場採菜的同仁，才有機會目睹他們的丰采或是品嚐其滋味。只能說，能吃到的人真是太幸運了！

木瓜



芒果



草莓



Work in Taiwan

外國專業人才來台工作許可、居留大小事

文 | 人資部 雷婷婷

隨著全球化發展，各國經濟互動頻繁，優秀人才交流往來也日趨增加，近來陸續也有許多外國專業優秀人才加入群聯大家庭。在此針對外國專業人士來台工作許可、居留證相關資訊進行概述，讓優秀人才來台可無後顧之憂安心工作。

來台工作兩大必備：工作證(聘雇許可)、居留證

一般來說，外國人受聘僱在臺工作，應先與該公司（雇主）簽訂聘僱契約，經雇主準備相關文件向勞動力發展署申請許可後，外國人始得在臺灣地區工作，並於聘僱許可核發後，即可辦理相關居留證。

但目前此聘僱許可核准期間最長僅為3年，期限屆滿則需再次辦理展延，若有達到下列條件者，建議可申請永久居留及個人工作許可，相關資訊於下述說明：

1. 永久居留：

申辦條件：

年滿20歲，於我國合法連續居留5年，每年居住超過183日之期間屆滿後，2年內可申請居住臺灣地區設有戶籍之國民，其外國籍之配偶、子女亦可適用在我國合法居留10年以上，其中有5年每年居留超過183日之期間屆滿後，二年內申請

申辦流程：

依規定繳驗下列之證件，至居留地服務站申請，經其受理及初審後陳報內政部入出國及移民署複審外僑永久居留申請書彩色照片一張（正面彩色脫帽 2 吋白底，同身分證規格）新、舊護照正本、影本一份（正本驗畢發還）

外僑居留證正本、影本一份（正本驗畢發還）健康檢查合格證明一份（須使用行政院衛生署公告之「健康檢查證明應檢查項目表」）財產或特殊藝能證明一份最近五年之本國（自核發日起6個月內有效）及我國（自核發日起3個月內有效）警察紀錄證明書一份，惟外國人本國核發之紀錄正本、中譯版本記錄須按規定完成驗證手續，其他相關證明文件（根據居留事由不同而有所差異）

應聘：工作核准函、一個月內之在職證明。

依親：親屬關係證明

若申請人合法連續居留五年期間，每次出國在三個月以內者，得免附健康檢查合格證明及本國警察紀錄證明書

費用為新台幣10,000元整（審查通過後，依通知再繳費即可）

作業時間約為14日（不含補件、面談或函請相關機關查證之時間）

注意事項：

兼具有我國國籍者，不得申請永久居留。

取得永久居留證之第二年起，每年居住未達183日者，將註銷永久居留證；但經主管機關同意者，不在此限。

註：此處所述之「年」為自永久居留證發證後翌年起之一月一日開始計算。

2. 個人工作許可：

申辦條件：

依據就業服務法規定，取得外僑永久居留證後，可向行政院勞工委員會職業訓練局申請工作許可。

申辦流程：

至郵局繳交新台幣100元費用，將下列文件備妥並採掛號郵寄至行政院勞工委員會職業訓練局，審查費之郵政劃撥單收據正本、申請書、護照影本一份、外僑永久居留證影本(正反面)一份，作業時間約1週。

注意事項：

依親配偶：

與中華民國境內設有戶籍之國民結婚且取得依親居留之大陸配偶、港澳配偶、外籍配偶，在臺灣地區依親居留或長期居留者，居留時間得在臺灣地區工作，可無須申請工作許可。

港澳人士：

如於香港或澳門分別於英國(1997年)或葡萄牙(1999年)結束其治理前取得華僑身分並取得台灣地區居留證者，得以個人身分，向勞委會申請工作許可(開放式工作證)。

辦理永久居留及個人工作證的優點

取得永久居留者

無須定期申請展延居留期限，可節省準備文件之繁瑣流程、審查費用及等待聘僱許可時間取得個人工作證者。

若受聘於雇主從事工作，無須再向中央主管機關申請聘僱許可，無須定期申請展延，可節省準備文件之繁瑣流程、審查費用。

目前內政部移民署及各地服務站、勞動力發展署皆於網站架設相關專區（可參照下圖），若欲取得更多詳細資訊，可於網站專區查詢。如有相關資訊需協助，也可與人資部 Joyce（#1210）聯繫。



No Longer Sore

避免「筋膜疼痛症候群」上身 自助擺平痠痛方法大公開

諮詢 | 陳昭瑩（臺大醫院物理治療中心物理治療師）文 | 丁彥伶

「我這麼痛，一定是筋骨受到損傷吧？」很多深受痠痛所苦的人常會以為是長了骨刺，或是關節、脊椎有問題，可是做了 X 光、MRI 等各項檢查，檢查不出有骨關節的問題，甚至肌肉也沒有受傷，不禁懷疑，是不是檢查有誤？其實檢查後發現肌肉關節並無受傷，有可能是「筋膜疼痛症候群」導致。

筋膜為什麼會引起疼痛？原因就在筋膜沒有彈性，而筋膜包住人體的所有肌肉組織，同時還聯結到器官。以腹部來說，腹部筋膜包住肌肉、脂肪，再往裡面則是腹腔，腹腔裡有臟器。有些女性月經來潮時會腰痛，這是因為筋膜裡包著卵巢、子宮，和神經有聯結，當子宮收縮的時候，也會連動到腰腹部的筋膜，因而導致筋膜疼痛。

斷絕痠痛上身 應矯正錯誤姿勢

雖然透過按摩、熱敷等放鬆治療也可改善痠痛，但是卻無法持久。因為人的筋膜就像繃得很緊的橡皮筋，要讓它變鬆，不可能拉一次就鬆，必須一直拉到它彈性疲乏了才會鬆。

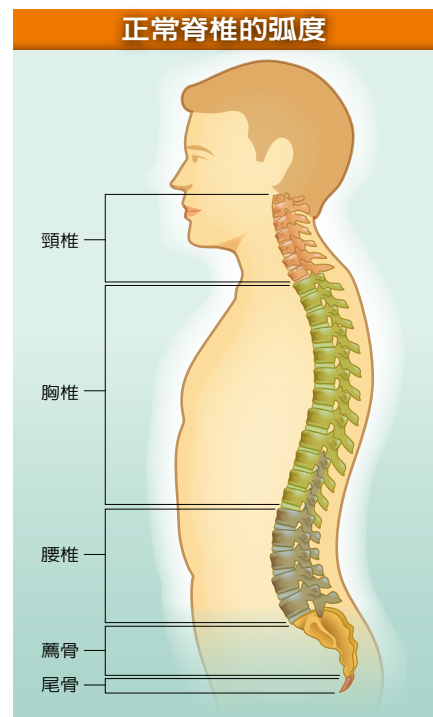
要避免痠痛上身，最好的方式其實是矯正錯誤的姿勢。很多人工作認真，早上上班後一直坐到中午才休息，看公文、打電腦，一直維持同一個姿勢，其實只要在手機設定鬧鈴，提醒自己每小時應起身休息5分鐘，改變姿勢，就能有效打斷痠痛的循環。

維持脊椎自然弧度

正確姿勢是擺平痠痛的基礎，例如「抬頭挺胸」就是最基本的姿勢，除了讓人有自信外，也可維持脊椎自然弧度。

正常的脊椎應該要有3個弧度：

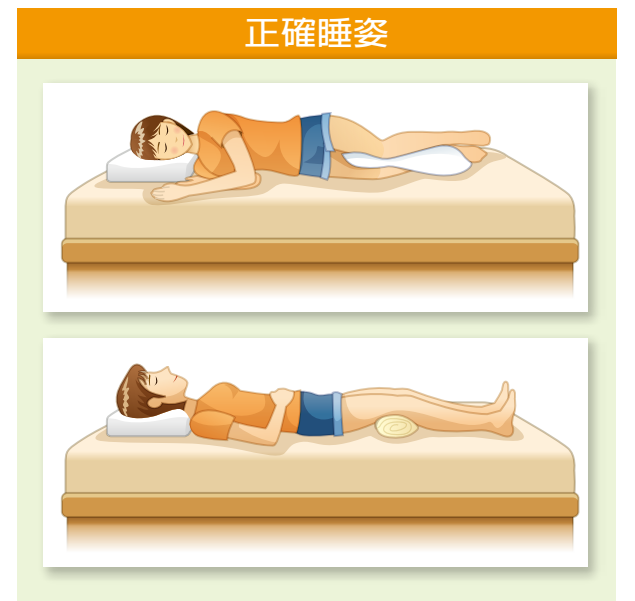
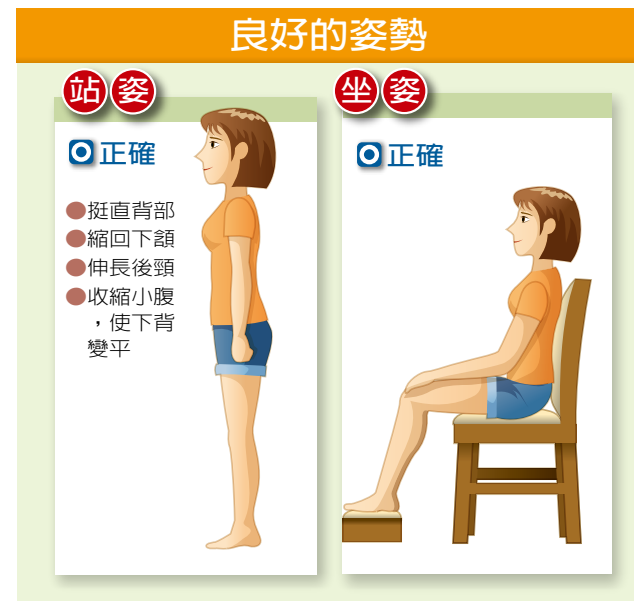
1頸椎從頭部到頸部下方，從側面看，應該要有一點前凸，因為頸椎是一節一節骨頭疊起來的，頸椎的弧度形成天然的避震系統，讓頸椎關節和椎間盤不會承受過度的壓力，輕鬆撐起頭部，也比較不會有頸椎退化或椎間盤突出的問題。有些人長期頸椎疼痛，可能是「頸椎太直」，失去天然避震系統減輕行動時的衝擊力，頸椎周邊肌肉也會因為頸椎失去自然的曲線弧度而變緊繃，頸椎和椎間盤會直接承受衝擊力，所以容易痠痛。要如何知道頸椎是否太直？躺下後可以感覺後頸有一個凹陷，如果後頸沒有凹陷，可以把小毛巾捲成小圓軸，墊在脖子底下，當做頸椎的依靠，慢慢地也可以矯正頸椎太直、失去正常弧度的問題。



2胸部脊椎應些微後突。

3腰椎應有一點前凸。 腰椎也要有彎曲的天然弧線，這也是人體天然的避震弧度。老人容易因為長時間姿勢錯誤，或過度使用引起脊椎退化，可能會使腰椎太直，失去自然弧度；而肥胖、有啤酒肚的人則易有腰椎前突的問題。

脊椎失去自然弧度，起初可能只是引起肌肉緊繃、僵硬及痠痛，後續因為脊椎不正常擠壓，則可能引起退化、骨刺甚至椎體融合，造成更嚴重的疼痛，甚至有神經受損等問題。



正確的站姿、坐姿

理想的站姿，下巴應微縮、頭頂往空中延伸；想像自己是一個木偶，有人在我們的頭頂上用一條線拉著我們的頭往上延伸，肩胛骨往後來，微縮小腹，如此一來人自然會站直。

一天幾乎有三分之一的時間是坐著，因此坐姿很重要。現代人常用筆記型電腦，螢幕太低、打字鍵盤太高，會造成頭部不自主往前、往下注視，打字時手肘不自覺懸空也不好。建議使用電腦時，電腦高度不能太低，讓眼睛可以平視螢幕。椅子要有扶手，手肘要放在椅子扶手上，肩膀才可以放鬆，避免肩頸僵硬。如果坐著時腳會懸空，會增加腰部的負擔，可在腳下墊一個小椅子，讓腳可以平穩踩著，力量才會平均分擔在腰部和大腿。

沙發深度過深時，雖然一開始會覺得很舒服，但腰部還是要墊一個靠墊維持腰椎的自然前凸曲線，腰部才有支撐，否則容易造成腰部肌肉痠痛。腳下最好也要有墊子，讓壓力平均分攤在大腿上，才不會讓腰部單獨支撐身體的壓力。

腰部的靠墊是要放在骨盆和腰椎間前突的位置，不一定要花錢買，只要用家裡的浴巾或毛巾捲成最適合自己腰部前凸的厚度，就是最適合的靠墊，隨時都可以方便取得。

正確的躺姿

床如果太硬或太軟都可能愈睡愈疲勞，所以買床就像買鞋一樣，一定要先去試躺過再買。

枕頭的高度如何選擇？平躺時，頭需與肩膀同高。枕頭最重要的是要讓脖子獲得支撐，要放在脖子下凹的位置。不一定要購買昂貴的枕頭，把毛巾捲一卷枕在脖子下方，也可調整枕頭不足之處。

平躺時，膝蓋下方最好也要用枕頭撐著，腰部才能放鬆。側睡時建議腳微彎，在兩膝之間夾枕頭，如此才能維持膝蓋和臀部同高，讓骨盆不會扭轉而影響到腰部，讓頸椎維持與身體中心軸等高。側睡時，手也要有可以擺放、支撐的枕頭，才不會造成壓迫。 運動訓練柔軟度和肌肉耐力 可改善痠痛

運動改善痠痛，著重的是柔軟度和肌肉耐力的訓練。運動最好一天做3次，每次10分鐘，每個動作要慢慢伸展身體到有點緊繃後，停10秒，再慢慢回到原位，休息10秒，每個方向重複5到10次。運動時肩膀要放鬆、縮下巴，正常呼吸，不要憋氣，憋氣可能造成血壓上升，反而有害健康。

頸部側邊伸展運動

- * 坐在有靠背的椅子。
- * 一手拉住椅背，對側手將頭往反向拉；例如用右手抓住椅背，左手把頭往左邊拉到感到有點緊，停留10秒鐘，休息10秒，再重做一次。重複10次。

頸部後側伸展運動

- * 坐在有靠背的椅子。
- * 雙手抱頭往前、往下，按到感覺整個頸、肩、背緊繃，維持10秒鐘後休息10秒，重複10次。

肩膀往前往後旋轉

- * 將雙肩往前方旋轉，再往後旋轉，可讓肩膀後縮，舒展緊繃的肩背部。

肩胛肌肌力訓練

- * 兩手抓著彈力帶兩端，一腳踩住，將兩手肘往後方牽拉。
- * 若無彈力帶，可採站姿，手肘彎曲，微微往身體後方伸展，感覺兩個肩胛骨往內靠，這對長期用電腦及容易彎腰駝背者，也有改善背痛的效果。

胸部前側伸展運動

- 牆角運動
- * 找一處牆壁的夾角，將兩隻手的前手肘分別平貼在兩個牆壁，腳採一前一後弓箭步，用腳來帶動動作，感覺肩關節與前胸伸展。

頂天立地肩胛骨運動

- * 雙腳打開與肩同寬，一手往上推往天空，一手往下推向地面，可以活動肩胛骨及整個背部。

頸部側邊伸展運動



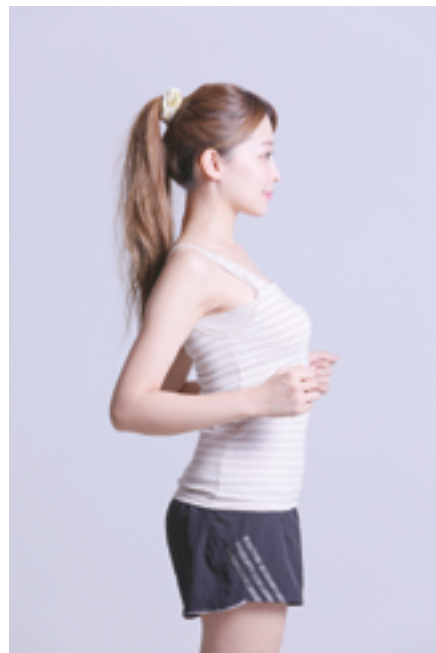
頸部後側伸展運動



肩膀往前往後旋轉



肩胛肌肌力訓練



胸部前側伸展運動



頂天立地肩胛骨運動





Badminton Club

群聯羽球社

文 | 葉尚霖 / 晶片一部、陳彥君 / 產品專案管理六部

公司草創初期，地點尚在竹東，群聯羽球社就在幾個熱愛打羽球的同事積極促成下創立。當時同仁們因地緣關係先後選擇在工研院以及竹東羽球館的場地進行社團活動，直到公司遷廠到竹南廣源科技園區，才重新詳細評估，並選擇竹南國小的活動中心當作現行的社課場地，讓愛好羽球運動的同仁可以進行練習及彼此交流。

羽球社練習時間總是相當熱鬧，時間為每個禮拜三、四晚上七點，不論是新人、苦惱著找不到運動夥伴的同仁，還是想重新培養運動習慣者，只要同仁想要參加，羽球社沒有任何限制，隨時都歡迎你帶著球拍來竹南國小與眾多好手們切磋。

有了平日的充份練習，同仁們當然也都相當期待每年公司内部所舉辦的友誼賽囉！2016年的比賽一樣是在四月舉辦，賽程分為男單、男雙、女雙、混雙，並且提供小額獎金做為鼓勵。比賽當天除了羽球社員們都相當熱情參與之外，也吸引了不少新朋友前來共襄盛舉。透過這樣的機會，跨部門一起並肩作戰，不僅驗收了平日練習的成果，更可藉此見識公司眾多羽球高手的球技哦！而除了參加比賽之外，同仁們也自動自發地擔任工作人員，熱心協助比賽的相關作業，讓賽事得以順利進行、完美落幕，足見羽球社的好感情！

除了公司内部的友誼賽，公司所在的廣源科技園區內，也會不定期舉辦廣源盃賽事，讓園區内的公司同仁們可以透過這樣的機會認識其他公司的同好。

2014年的賽事於六月舉辦，公司的同仁都相當踴躍地參加，且園區內高手雲集，實為一場相當激勵人心的比賽！而群聯的同仁們除了平日忙於工作，在比賽中的表現也不遑多讓，此次勇奪第二名佳績，表現相當亮眼。參賽選手與到場幫忙加油的同仁們，亦在這難得的場合中團結一心，充分凝聚，讓這場賽事可說是別具意義。

也謝謝公司對於社團活動的支持，讓同仁們可以在辛苦工作之餘，可以有一個完善的場地可以固定運動保持身體健康，提供了一個很好的場地讓愛好運動的同仁們可以互相交流。如果你也喜歡打羽球，請務必加入我們一起同樂哦！特別呼籲女性同仁們！快快來平衡我們的男女比～～

女生打羽球的3大好處

1. 塑身：

打羽球時，全身的肌肉組織會在極短的時間內進行繃緊及放鬆的互換。如此才能讓每一次的跨步、引拍、揮拍動作能夠順利執行，且跟上快速飛行中的羽球。這樣的運動模式無疑能有效消耗體能，同時又能增強肌肉的韌性與強度。

2. 輕巧又柔軟的運動特性：

比起空有蠻力，羽球運動更重視「巧勁」與「靈活」。女生在生理構造上比男生更輕盈、靈敏，在羽球這項強調「速度」特性的運動裡，不但不會吃虧，更可能佔到便宜。另一方面，羽球在揮拍擊球時，常常需要運用到身體腰部等手部以外的力量，這種「借力使力」的發力方式，無疑需要細膩的平衡感、協調性及柔軟度。而這些運動特性，女球友往往比男球友掌握得更好。

3. 優雅的運動：

羽球強調的是身體的協調性、延展性、步伐正確、動作精準。就算對手打了一個威力強大的殺球過來，只要腳步及動作正確，多數時候都能以柔克剛的輕巧回擊。另一方面，因為羽球是「隔著球網」的「室內運動」，所以既不會與對手有肢體上的對抗碰撞，也不會被太陽曬黑或受風沙撥亂了頭髮。讓女性朋友能優雅又放心的運動。



Mind Blowing Food

美食召集令——
同仁帶路，前進寶島美味餐廳！

酒味提拉米蘇

推薦餐廳 | 莎費尼

地址 | 新竹市經國路三段92巷22號一樓

電話 | 0986-078047

推薦理由 | 莎費尼是我們美麗同事的男朋友所開的甜點與咖啡店，有別於一般常見的提拉米蘇蛋糕，這裡的提拉米蘇是需要冷凍的，所以吃起來會有一點冰沙的獨特口感，加上富有設計感的包裝，可謂是送禮自用兩相宜。提醒你這裡比較適合外帶，但如果你想留下來跟帥哥老闆聊天順便品嚐甜點也是沒問題的！



宋燕青 | 業務九部



推薦料理



沈安柔 | 總務部



鮭魚親子丼、蝦頭味噌湯

推薦餐廳 | 瞞著爹壽司丼 (台北八德店)

地址 | 台北市八德路二段346巷9弄17號

電話 | 0925-906613

推薦理由 | 瞞著爹目前在台北已有多家分店，販售的料理也均各有特色，無菜單壽司店、柚子火鍋店、日式家庭料理、丼飯等應有盡有。顧名思義，當年老闆因開店時遭受父親極力勸阻，因此才有了這個逗趣店名的誕生。此次造訪的是三店瞞著爹壽司丼，身為一個鮭魚控，深深覺得這油脂分布均勻美麗的鮭魚實在是太吸引人了！新鮮飽滿的鮭魚卵色澤瑰麗就像閃閃發光的寶石，入口更是彈性十足，搭配一碗鮮美的蝦頭味噌湯，就是一頓適合夏天夜晚的清爽日式饗宴。

陳秉正 | 系統十部



派大星披薩

推薦餐廳 | Pizza Factory 披薩工廠

地址 | 苗栗縣頭份市和平路268號

電話 | 037-668023

推薦理由 | 這是尚順剛開幕的新店家，此次在人潮不多的晚上8點左右光臨，趁派大星披薩優惠來體驗一下。用餐環境不差，單點都有附上一杯飲料，大部分的餐點價位也不會太貴，義麵類和披薩類價錢大都從140元開始起跳。店家推薦的派大星披薩是星星形狀的披薩，原本以為分量也許會稍小，意料之外其實還蠻大的，5個星星角內有芝心且五角份量挺厚實，不是一般薄脆披薩的口感，在上班之餘想跟同事來聚餐的話，披薩工廠是可以考慮的一家店。

推薦料理



海鮮丼系列、天婦羅系列

推薦餐廳 | 六角井屋

地址 | 苗栗縣頭份市上庄路72號

電話 | 03-767-0518

推薦理由 | 很難想像開在純住宅區內的餐廳在平日用餐時間也是一位難求。天婦羅吃起來清爽不油膩，海鮮丼單價不高，份量剛好，醋飯的調味頗完美，其中又以六角海鮮丼CP值最高。很適合突然嘴饞但又不想花大錢時拜訪！



張芝榮 | 系統十部



推薦料理



推薦料理



推薦餐廳 | 綠葉方舟

地址 | 苗栗縣三義鄉勝興村12鄰綠舟路1號 電話 | 03-787-5868

德國豬腳、漁夫燉飯、烤春雞佐客家桔醬

推薦理由 | 離勝興車站相當近的景觀餐廳，原本只是要找個離車站近的地方可以坐坐吃個東西，在加上對於景觀餐廳的食物一向沒有太多期待，但這次完全令人驚艷！

全家五人點了五道排餐。每樣都有相當水準，其中德國豬腳，皮脆肉嫩，一刀切下去的聲音征服全家人！！



爆漿抹茶卷

推薦餐廳 | The Lobby Of Simple Kaffa | Hotel V

地址 | 台北市敦化南路一段177巷48號B1

推薦理由 | 傳說中全台最好吃的爆漿抹茶卷，真的好吃到不行，每一口都是享受，抹茶粉是由日本進口，吃得到濃濃的日本氣息。咖啡的表現也很不錯，點了黑糖拿鐵熱，上面是一層烤過的黑焦糖，另一款是焦糖杏仁拿鐵冰，也很香醇，奶油非常濃密，算是少數做成冰的還很有質感的咖啡。PS：由於爆漿抹茶捲太好吃了，所以很可能會賣完～要吃請趁早哦！不過如果真的不幸賣光了，提拉米蘇也是不錯的選擇。



黃詩夢 | 系統七部



推薦料理

沙茶牛肉麵加肉、牛肉湯

推薦理由 | 這是一家神出鬼沒的麵店，因為它的營業時間很奇怪，居然是11：15～13：15、15：30～18：30，大家要開始吃晚餐他已經結束營業了的概念。不過這是一間只有新竹人知道的在地美味！從小吃到大都不膩！它的沙茶不像很多它牌沙茶牛肉麵，有很多勾芡、黏膩濃稠，取而代之的是沙茶的清香，吃起來不油不膩，非常爽口。愛吃辣的人偷偷告訴你，可以跟老闆拿碟子裝自製沙茶辣醬，超級好吃！但店家不會主動提供哦！還有一定要在店內享用，外帶的麵會比較糊，而且就沒辦法吃獨門沙茶辣醬了。另外因為老闆超低調，所以店內不能拍照（拍了會生氣），只能提供店外照片給大家參考囉！

推薦料理



推薦餐廳 | 美味沙茶牛肉麵

地址 | 新竹市林森路68號

Kanto Travel

關東輕旅行 速寫日與夜

文 | 王韶威 / 系統七部

旅遊概述

旅遊地點：日本關東

總花費：三萬八千元

Day 1~2 走訪淺草寺、風神雷門、仲見世通、晴空塔及週邊商圈。

Day 3 漫遊橫濱八景島水族趣、夜遊港未來21。

Day 4~7 東京印象之旅，品嚐築地海鮮、悠遊台場、東京車站週邊、新宿、秋葉原隨意走走，晚上享用六歌仙燒烤。

Day 8 搭乘郵輪與巴士悠遊河口湖，天上山公園眺望富士山大景。

抵達東京後，第一站是金龍山淺草寺，作為東京內歷史最悠久的寺廟，此處自是無時無刻香火鼎盛，招牌地標雷門前滿是搶著合照的旅客，而其後的仲見世通商店街除了當地美食，更售也有許多精緻的工藝品，吸引大量人潮前往消費。通過商店街後方的寶藏門，即是觀音本殿，來到這裡除了參拜許願，也別忘了抽籤瞧瞧運勢如何哦！。此外，在淺草寺的東方，可以看見高聳的晴空塔，沿途會經過的隅田川吾妻橋，亦也是絕佳的拍攝地點，旅客們別忘了駐足拍個照。

下一個主要行程，我們前往是橫濱地區，當日白天行程落在待在八景島海島樂園，這裡複合了遊樂園與海生館，算是寓教於樂的好所在，此行我們只買了水族館的

套票，主館裡面除了鯨鯊與眾多海洋動物展覽，亦有北極熊、海豹、企鵝與海象的餵食秀，出口處有海洋劇場，可見白鯨、海豚的互動表演，其他館場亦有企鵝走秀等活動，對喜歡自然生態的遊客來說來值回票價。晚間則至橫濱港未來21附近欣賞夜景，結束這一天的旅程。

隔日清晨六點許多人還在夢鄉，而剛回到東京的我們已經迫不及待地在築地排隊等候，只為一嘗築地壽司是否正如傳說中的美味，可惜最後殘酷的現實告訴我們凡人並無法分辨好與極致的差別。隨後幾天我們就在東京市內四處遊覽，探訪港區、新宿、涉谷等代表東京的繁華之地，充分體驗日本都會生活。



河口湖是本次我們最期待的地點，初見富士山全景的驚豔衝擊只有當下才能體會啊！從東京出發經過三小時的車程等待，抵達河口湖後的第一站是天上山公園，搭乘纜車直達頂端，至頂可以看到小小的兔子神社，移步至後方展望台可遠眺富士山美景，現場亦有免費留影服務，絕對大滿足。下山後我們還搭乘環湖遊輪與巴士欣賞河口湖周邊美景，由於季節關係當時楓葉已經不多，但沿岸仍可欣賞芒花與水波搖蕩，若時間許可建議安排當地住宿兩天一夜較為充裕。

九日行程稍縱即逝，卻也餘韻無窮，總覺得仍有許多地方可以做更深度的接觸，來到日本旅遊，關東區絕對是旅人們不容錯過的一站。

1. 向晚的雷門。2. 近距離仰望東京鐵塔。3. 六本木森大樓Tokyo City View 展望台夜景。4. 八景島水族館 內的 海底隧道。5. 淺草區的觀光人力車。6. 築地漁市。7. 新宿「六歌仙」招牌和牛拼盤。8. 天上山纜車 鳥瞰 河口湖。9. 河口湖美術館週邊一景。10. 築地「壽司大」店內一景。





7



8



9



10

Hello Baby

寶貝遊樂園



餵李品樂吃酸李子
(李易學-系統六部)



是否還記那段青春歲月
是否還記得兒時夢想
(劉力嘉-製造工程部)



沒錯我就是裝可愛
(劉力嘉-製造工程部)



買東西坐ㄅㄅㄅ
要繫安全帶喔~!
(施名芬-產品專案管理五部)

我家也有可愛寶貝!

投稿辦法：請將20字以內文字+照片
(100KB以上jpg檔)

E-Mail 至 nana_shen@phison.com

來信主旨請註明：「我要投稿寶貝遊樂園」

Furkids Paradise

進擊的毛小孩



拉不拉多界羽量級
粉紅吊帶拳擊手
(郭澄宇-系統七部)

FUN

你在看我嗎？
可以再靠近一點😊
(黃子齊-系統三部)



花了多少時間等待，
主人回來一切都值得😊
(邱怡庭-品質保證部)



小雪：「我最喜歡吸管了♥」
(沈安柔-總務部)



再忙再累回家看到你們的笑容，
煩惱都不見了。
(邱怡庭-品質保證部)

我家也有可愛毛小孩！

投稿辦法：請將20字以內文字+照片（100KB以上jpg檔）E-Mail 至nana_shen@phison.com 來信主旨請註明：「我要投稿進擊的毛小孩」

群聯·人 稿件強力募集！

People Magazine

投稿資格：凡群聯電子正職同仁皆可投稿

稿件募集專欄：常設專欄

· 這群人聯在一起

歡迎同仁投稿生活分享之文章，如：1.員工旅遊遊記 / 2.親子互動記錄 / 3.居家生活、佈置 / 4.原創散文、新詩 / 5.藝文推薦（含閱讀心得分享、電影賞析評論、音樂會與舞台劇欣賞心得等）

※來稿格式：清晰照片+500字以上文章

· 寶貝遊樂園

歡迎同仁投稿家中可愛寶寶或是親子互動之照片，居家、出遊，型式不拘，任何成長點滴皆可分享。

※來稿格式：清晰照片1張+20字以內敘述

· 美食召集令

歡迎同仁投稿美味餐廳資訊※來稿格式：姓名、部門、推薦餐廳、餐廳地址、電話、推薦料理、推薦理由（約100字）+清晰照片3-5張（同仁生活照1張、推薦料理照片1-3張、餐廳外觀或店內裝潢照片1張）

NEW 新增專欄

· 我的私房景點

歡迎同仁推薦旅遊私房景點、住宿地以及出遊好去處。

※來稿格式：姓名、部門、推薦地點、地址、電話、推薦理由（約100字）+清晰照片3-5張（同仁生活照1張、推薦地點照片1-4張）

· 攝影櫥窗

歡迎同仁投稿有故事、意義之人物照或風景照。

※來稿格式：照片1張+50-200字，介紹照片背後的故事。

· 進擊的毛小孩

歡迎同仁投稿家中可愛毛小孩之照片，居家、出遊，型式不拘，任何有趣照片皆可分享。

※來稿格式：清晰照片1張+20字以內敘述。

· 投稿方式：請將稿件mail至nana_shen@phison.com（福委會Nana#1510），信件主旨註明：我要投稿群聯人

· 截稿日期：上半年期刊：2月中截稿 / 下半年期刊：8月中截稿

· 獎勵稿費計算方式：（經錄取且於當期刊登出版之投稿文章）

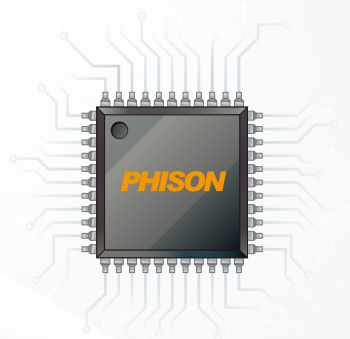
- 1.文字稿：500字以上文章每字1元（含標點符號）、照片每張50元，合併獎勵稿費上限為2000元/篇。
- 2.其它：散文小品、新詩創作，每篇以300-500元計酬，照片每張50元，合併獎勵稿費上限為500元/則。
- 3.寶貝遊樂園、進擊的毛小孩：照片+20字以內敘述，每則給予100元獎勵費用。
- 4.美食召集令、我的私房景點、攝影櫥窗：50-200字+照片，每則給予200元獎勵費用。

※字數計算以實際出刊內容之字數為準。

· 版權聲明：投稿前請確定您的著作無侵權之虞，並詳閱下述版權聲明，一旦投稿，即表示您同意此聲明；若您有特殊需求未載於版權聲明中，也請在投稿時註明。

- 1.投稿於『群聯·人 People Magazine』之作品，其著作財產權及人格權皆歸作者所有，惟作者授權群聯電子福委會無條件享有不可撤銷之改作、重製、散布及發行等著作財產權。
- 2.群聯電子福委會保有是否刊登作品以及文字、版面格式修改之權利。





- 全球第一個快閃隨身碟控制晶片
- 前十大 IC 設計公司
- NAND Flash 代工一哥
- 以人為本，員工第一
- 3千坪農地 - 員工休憩農場，打造幸福企業